感染拡大防止策実施中
2020年11月　Lesson　Schedule

	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
10:00	Door　open						10:00
	コロナ対策特別レッスン中は、ホットスタジオ５分前入室・レッスン後退出となります。 ご協力お願い致します。						
10:30			NEW				10:30
11:00	10:45～11:45 骨盤調整ヨガ kaori	10:45～11:45 ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 銭場	10:45～11:45 コンディショニング ヨガ mai ※女性限定	10:45～11:45 コアシェイプ ビューティー 氏家 ※女性限定	11:00～12:00 ホルモンバランス ヨガ miho ※女性限定	10:45～11:45 ビューティーシェイプ 上田 ※女性限定	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30	12:30～13:30 ピラティス 美馬			12:30～13:30 ボディメイク 上田	12:30～13:30 週末リフレッシュ ヨガ miho	12:15～13:15 リラックスヨガ kaori	12:30
13:00		13:15～14:15 リンパヨガ miho	13:00～14:00 リラックスヨガ RIO				13:00
13:30							13:30
14:00					14:00～17:10 キッズスクール （体育）	14:00～14:45 フリー開放	14:00
14:30	常温	常温		14:15～15:15 ボディメイク ビューティ aiko		消毒	14:30
15:00	15:00～15:45 **フラダンス** 金澤 ［有料］	14:45～15:45 **プレミアム** **コアビート** 銭場 ［有料］				15:00～15:45 フリー開放	15:00
15:30						消毒	15:30
16:00						16:00～16:45 フリー開放	16:00
16:30		16:30～17:30 キッズスクール （空手）	16:00～18:15 キッズスクール （体育）			消毒	16:30
17:00						17:00～17:45 フリー開放	17:00
17:30						消毒	17:30
18:00						18:00～19:00 フリー開放	18:00
18:30							18:30
19:00		常温 19:00～20:15 **古典ヨガ** 亜矢子 ［有料］				↑消毒の時間は ご利用頂けません。	19:00
19:30							19:30
20:00						Door close	20:00
20:30	セミホット 20:30～21:30 ヨガピラティス mai		セミホット 20:30～21:30 コリほぐしストレッチ 矢島	20:30～21:30 快眠ヨガ 阿久井	20:00～21:00 ダイエット＆コア AKO		20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00	Door close				Door close		22:00

有料レッスンのご案内

古典ヨガ
担当：亜矢子

インド古来から伝わる、
伝統的なヨガです！

【定員】10名
【対象】女性限定
【料金】1レッスン2,000円

プレミアム
コアビート
担当：銭場

“魅せる”＆”動ける”身
体を作る特別な60分！
【定員】10名
【対象】女性限定
【料金】1レッスン1,000円

NEW TOPICS

毎週日曜日
14:00～19:00
ホットスタジオフリー開放！

普段はホット会員様限定の
ホットスタジオをこの時間帯
のみ、どなたでも利用可能！
是非、自分流の
「ホットスタジオの使い方」
探してみてください！

ホットヨガスタジオ
NAS東大宮

記載金額は全て税込金額となります。